



CHECKLIST

VERWARMEN ZONDER VERSPILLEN

Gezond en comfortabel wonen. Dat wensen we voor iedereen. Zeker in deze tijd waarin we door het Corona virus thuis zitten. Meer thuis betekent vaak ook meer stookkosten. Als u nu toch meer tijd in huis besteedt, inventariseer dan eens wat je kunt doen om comfortabel te wonen zonder te verspillen! Uitleg bij de tips staat op duurzaambouwloket.nl/stappenplan **Wat doet u al? En Wat kunt u nog meer doen?**

ALTIJD GOED: KLEINE MAATREGELEN / BESPAARTIPS IN HUIS



- 1 Zet je thermostaat 's nachts op 15 graden. daarmee bespaar je gemiddeld 100 euro per jaar.
- 2 Heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat 's nachts dan op 17 of 18 graden.
- 3 Zet de verwarming 1 uur voor het slapen gaan al op 15 graden.
- 4 Zet de verwarming laag of uit in kamers waar niemand is.
- 5 Sluit alle deuren in huis en verwarm alleen de ruimtes waar je veel bent.
- 6 Plaats deurdrangers. Deuren gaan automatisch dicht.
- 7 Zet je thermostaat als je thuis bent één graad lager dan je gewend bent.
- 8 Zet je thermostaat als je actief bezig bent op 19 graden, dat is vaak warm genoeg.
- 9 Zet de thermostaat op 15 graden als er overdag niemand thuis is. Besparing: € 170,- p.j.
- 10 Zet de thermostaat bij vloerverwarming op 17 tot 18 graden als er overdag niemand thuis is.
- 11 Verwarm je slaapkamer niet. Daarmee bespaar je gemiddeld 80 euro per jaar.
- 12 Zorg er voor dat de gordijnen op de vensterbank eindigen en niet voor de radiator.
- 13 Zet de thermostaat op 5 - 10 graden als je met vakantie gaat en laat deuren in huis open.
- 14 Zet de comfortstand van je combiketel tijdens de vakantie uit.
- 15 Doe bij een gaskachel of oude ketel buiten het stookseizoen de waakvlam uit.
- 16 Plaats een radiator-ventilator aan de onderkant van je radiator.
- 17 Plak radiatorfolie achter die radiatoren.
- 18 Isoleer CV-leidingen die door onverwarmde ruimtes lopen (zoals de kruipruimte en de zolder).
- 19 Verbeter de naad- en kierdichting, maar let wel op voldoende ventilatie.
- 20 Vervang bestaande lampen door Ledverlichting.
- 21 Plaats een pompschakelaar voor de pomp van de vloerverwarming.
- 22 Waterzijdig inregelen: het in balans brengen van de cv-installatie.

- 23 Korter onder de douche staan en een waterbesparende douchekop.
- 24 Kies voor koken op elektra (inductie)
- 25 Installeer een elektrische doorstroomboiler (instant heater) voor warm tapwater.
- 26 Stel elektrische vloerverwarming in op het juiste dagritme.
- 27 Let op het energielabel bij aanschaf van nieuwe apparatuur en koop zo energiezuinig mogelijk!
- 28 Vang water uit de regenpijp op in een regenton.
- 29 Installeer 'Stand-by Killers' om het sluipverbruik bij apparaten in 'stand-by' te voorkomen.

STAP 1: JE WONING ISOLEREN

- 30 Verlaag je gasverbruik met Spouwmuurisolatie.
- 31 Bespaar energie met vloerisolatie.
- 32 Verhelp vochtproblemen met bodemisolatie.
- 33 Verbeter comfort en bespaar energie met het vervangen van kozijnen.
- 34 Verbeter comfort en bespaar energie met het vervangen van beglazing.
- 35 Bespaar energie met het isoleren van schuine daken.
- 36 Bespaar energie met het isoleren van een plat dak.
- 37 Bespaar energie met binnengevelisolatie.
- 38 Bespaar energie met buitengevelisolatie.
- 39 Verminder wateroverlast en koel zonnepanelen met een 'Groen Dak'.

STAP 2: GOED VENTILEREN

- 40 Energie besparen met het vervangen van de ventilatie box.
- 41 Een gezond binnenklimaat met het reinigen van ventilatiekanalen.
- 42 Een gezond binnenklimaat met ventilatieroosters.
- 43 Energiezuinig ventileren met (decentrale) balansventilatie (WTW).
- 44 Bewust ventileren met een CO2 meter.

STAP 3: EIGEN DUURZAME ENERGIE OPWEKKEN

- 45 Energie besparen met Zonnepanelen.
- 46 Energie besparen met een Zonneboiler.
- 47 Sla zonne-energie op met een Thuisaccu.

STAP 4: DUURZAAM VERWARMEN EN KOELEN

- 48 Maak gebruik van een 'Lage Temperatuurverwarming'.
- 49 Elektrisch verwarmen met Infraroodverwarming.
- 50 Van het gas af met een pellet kachel of pellet ketel
- 51 Aansluiting op Stadsverwarming.
- 52 Waterstof als duurzame vervanger voor aardgas